

Historic, Archive Document

Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.

(Swedish) #1

Distributed by the
U. S. FOOD ADMINISTRATION
HENRY B. ENDICOTT, Food Administrator, Massachusetts.

Börja dagen rätt med en god frukost!

FRUKT

GRYNRÄTT

MJÖLK

Ofvanstående utgöra ett mål

NÄRANDE

LÄTT ATT TILLAGA

GODT

BILLIGT

Af födoämnen som Gouvernementet ber oss att äta

ANVÄND FRUKT!

Frukt håller kroppen vid hälsa och hindrar förstoppning.

Man bör använda råfrukt när så lämpar sig.

Katrinplommon, torkade äpplen, torkade aprikoser äro ej att förakta. De böra ligga i vatten öfver natten samt kokas tills de äro möra.

Dadlar och russin kunna användas tillsamman med grynätter och tillsättes 10 minuter innan de förstnämnda serveras. I så fall behöfves ej socker.

Bananer med mörkt skal äro de mera lättsmälta. De med gula eller grönakliga skal äro hårdsmälta om de ej kokas.

ANVÄND GRYNRÄTTER

Gröt af majs, hafregryn, ris och korngryn.

Dessa äro mycket billigare än de s. k. "ready to eat" preparerade gryn, som ex. "Kornflakes" o. s. v. Ett stort paket af någon af dessa "ready to eat" sorter, kanske kostar 15 cents, och tyckes ju vara ganska billigt, men om man jämför med majsmjöl, som ju endast kostar 6—7 cents pundet, och sagda paket endast innehåller ett $\frac{1}{4}$ lb., blir skillnaden betydlig.

Vikten af varan är alltid utsatt på det paket man köper; så man bör tillse att få mesta möjliga för sina pengar.

Majs och hafregrynsgröt måste kokas länge om de skola blifva välsmakande. I många fall kokas den ej länge nog, och saltas ej heller tillräckligt.

För 5 personer användes $1\frac{1}{2}$ kopp majsmjöl 2 strukna teskedar salt, 5—6 koppar vatten.

Beredning: I det salta, kokande vattnet, iröres majsmjölet sakta, så massan ej klumpar sig. Kokas minst 30 minuter, men ju längre desso bättre. Användes en dubbelkokare kan gröten med fördel sakta koka öfver natten.

Till hafregrynsgröt tages $2\frac{1}{2}$ kopp ångpreparerade hafregryn $2\frac{1}{2}$ tesked salt, 5—6 koppar vatten. I det saltade, kokande vattnet, iröres hafregryn, och kokas en timme, eller öfver natten i dubbelkokare.

Grynätter ätes tillsammans med mjölk, sirap, smör eller någon surrogat för smör. Bröd är ej nödvändigt att äta hårtill.

En stor kvantitet af gröt kan kokas på en gång. Det som blir öfver står sig flera dagar på kallt ställe och kan sedan skäras i skifvor och stekas.

Det blir då, ännu mera välsmakande.

Istället för grynätter, kan man äta bröd, isynnerhet något slags "war"-bröd t. ex. majsbröd med mjölk, smakar mycket godt.

ANVÄND MJÖLK!

Mjölk är ett utmärkt födoämne. I quart af söt mjölk gifver lika mycken näring som 1 lb. magert kött.

Särskildt för uppväxande barn är mjölken en af de viktigaste födoämnen. Den gifver dem helsa och krafter. För uppväxta är den också nyttig. Barn bör hafva åtminstone ett fullt glas mjölk till frukost, varm eller kall, enbart eller tillsammans med gröt eller till choklad. Fastän kanske hög i priset är den dock, i förhållande till sitt näringsvärde, jämförelsevis billig.

Kaffe och te äro skadliga för barn. De äldre kan dricka kaffe och te om de så önska, men barn böra ej ens få smaka af den varan. Barnens dryck är mjölk.

USE CEREALS.

Corn-meal mush, oatmeal, rice, hominy (grits).

These are much cheaper than the "ready-to-eat" breakfast foods. A "ready-to-eat" breakfast food may cost 15 cents for a big package, but if the package contains only one-quarter pound—60 cents a pound for cereal. This is eight or ten times as expensive as corn meal at 6 or 7 cents a pound. Look for the weights printed on the package and get the most for your money.

Corn meal mush and oatmeal are good only when well cooked. Many people use too little salt and don't cook them long enough.

To cook corn-meal mush for five people use $1\frac{1}{2}$ cups corn meal, 2 teaspoons salt (level), 5 or 6 cups water. Bring salted water to a boil. Stir in the corn meal slowly. Don't let it lump. Cook it at least 30 minutes. It is better when cooked for three hours, or overnight. Use a double boiler on the back of the stove, or a fireless cooker.

For oatmeal use $2\frac{1}{2}$ cups rolled oats, $2\frac{1}{2}$ teaspoons salt, 5 or 6 cups water. Bring the water to a boil. Stir the rolled oats slowly into the boiling water and cook for one hour, or overnight.

Eat the cereal with milk or syrup or butter or butter substitutes. You don't need bread besides.

A large amount of corn meal or oatmeal may be cooked at one time. The unused part placed in a greased bowl may be kept for a few days in a cool place. Do you know how good sliced and fried oatmeal is?

Instead of breakfast food you can take bread—preferably one of the war breads. Corn bread and milk is delicious.

USE MILK

Milk is an excellent food. A quart of whole milk gives as much nourishment as one pound of lean meat.

Children especially need it to make them grow strong and keep well. It is good for grown people too. Give each child at least a glass for breakfast. Drink it hot or cold, or use it on the cereal, or make it into cocoa. Even at a high price milk is a cheap food for children.

START THE DAY RIGHT WITH A GOOD BREAKFAST.

FRUIT

CEREAL

MILK

THESE MAKE A MEAL

NOURISHING
GOOD

EASY TO COOK
CHEAP

Of foods the Government asks us to eat

USE FRUIT.

Fruit helps to keep your body in good health and to prevent constipation, which particularly troubles Finnish people.

Use fresh fruit when possible.

Use prunes, dried apples, dried apricots. Soak them in water overnight and cook them long enough to make them tender.

Use dates or raisins. These are good added to the cereal ten minutes before taking it from the stove. Then you will not need sugar.

Use ripe bananas with dark skins. Bananas with greenish yellow skins are hard to digest unless cooked.

U. S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

U. S. Food Administration, Washington, D. C.

United States Food Leaflet No. 1.